つながる食育の推進に向けて

令和２年３月
文部科学省初等中等教育局

「つながる食育推進事業」の概要 P1
取組事例の紹介 P2
アンケート分析 P31
「つながる食育」の推進のポイント P35

「つながる食育推進事業」の概要

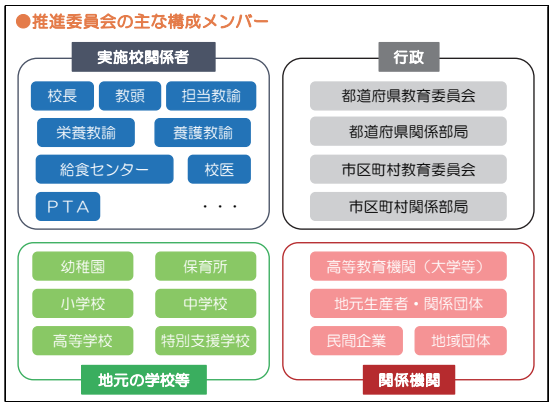
近年、偏った栄養摂取等、子供たちの食生活の乱れや肥満・やせ傾向等がみられ、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、食育を推進することが喫緊の課題となっています。そして、子供の食に関する課題を解決するには、学校を核として家庭を巻き込んだ取組を推進し、子供の日常生活の基盤である家庭における食に関する理解を深めることにより、効果的に子供の食に関する自己管理能力の形成を目指すことが重要となります。

このため、文部科学省では、令和元年度に９教育委員会に事業委託し、「つながる食育推進事業」を実施しました。

事業委託先	実施校	事業テーマ
北海道 教育委員会	帯広市立大空中学校 帯広市立栄小学校	◆ つながる北海道の食育推進 栄養教諭を中核に学校・家庭・地域が連携・協働した食育の推進
山形県 教育委員会	山形市立東小学校 山形市立桜田小学校 山形市立第三中学校	◆ 家庭とつながり、地域へひろげる食育の輪
福島県 教育委員会	三春町立三春中学校 新地町立新地小学校	◆ 学校・家庭・地域がつながり、ふくしまっ子の「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を育む食育推進プロジェクト
石川県 教育委員会	中能登町立中能登中学校 七尾市立七尾東部中学校	◆ 地域がつながり未来へつなげる、いしかわの食育 学校・家庭・地域が連携した継続的な食育の実践を通して生徒が健康を意識した食生活を送る実践力を育てる
長野県 教育委員会	須坂市立東中学校 須坂市立仁礼小学校	◆ You are what you eat！ ～未来まで健康に過ごすための「食」について学び、実践する～
静岡県 教育委員会	裾野市立東小学校 裾野市立富岡第一小学校	◆ 静岡茶でつながる学校・家庭・地域の食育
三重県 教育委員会	三重県立松阪あゆみ特別支援学校 三重県立聾学校	◆ 「つながる！広がる！食育の輪」 ～特別支援学校における食育の取組～
奈良県 教育委員会	橿原市立畝傍東小学校 橿原市立橿原中学校	◆ 学校給食から「つながる」橿原市の食育 ～おいしく、バランスよく食べて、健康実践力を育む～
山口県 教育委員会	宇都市立上宇部小学校 宇都市立琴芝小学校 宇部市立船木小学校 宇部市立新川小学校	◆ レッツ「へら塩」チャレンジ ～減塩でつながる地域の食維新～

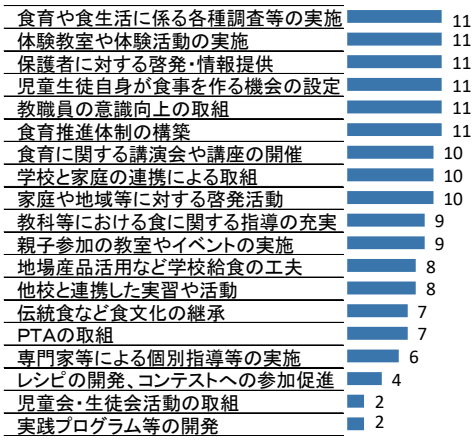
推進委員会の設置

取組にあたっては、実施校や都道府県・市町村教育委員会のほか、地元の生産者や関係機関等から構成される推進委員会を設置して実施しました。



実施校での取組内容

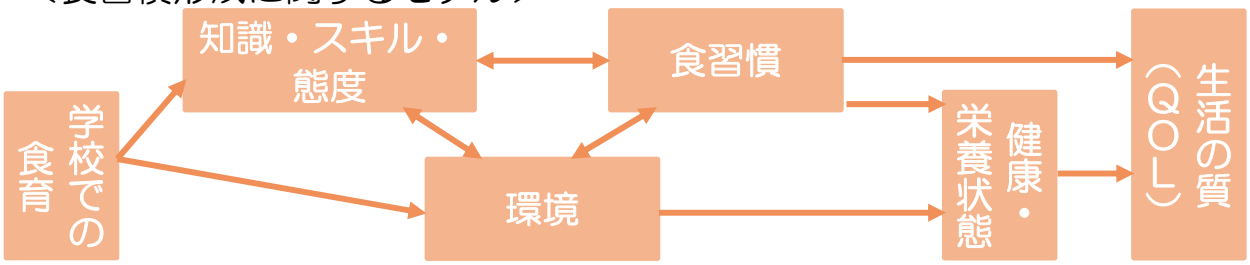
各実施校の取組をみると、各種調査の実施、子供に対しての体験教室・体験活動や子供自身が食事を作る機会の設定、保護者に対する啓発、教職員の意識向上の取組が多くみられました。



取組事例の紹介

実施校では、食に関する意識の向上、生活習慣の改善、健康状態の改善を目標として、それぞれの学校特有の食育における課題や、課題の重要性と改善の可能性の観点にも着目しながら取組を行いました。その際、ＰＤＣＡサイクルのほか、以下の観点で課題を解決できるよう、取組の背景や成果を含めて確認しました。

＜食習慣形成に関するモデル＞



食育推進のテーマとして「つながる」ことに着目した本事業では、栄養教諭を中心に、家庭や地域、関係機関・団体等と連携を図りながら、さまざまな取組が行われました。

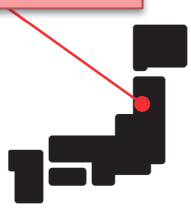
目標	カテゴリ	事例のポイント	学校名
児童生徒の食に関する自己管理能力の育成	朝食摂取	保護者の協力を得て、栄養バランスのよい朝食へ	山形県山形市立東小学校（P3）
		地域のシンボル「おにぎり」で朝食の習慣づくり	石川県中能登町立中能登中学校（P5）
		「生活ノート」や専門家の講演会で朝食の大切さを再認識	長野県須坂市立東中学校（P7）
	栄養バランスを考えた食事	小学校からの「へら塩」実践で将来の健康習慣を育成	山口県宇部市立琴芝小学校（P9）
		エビデンスに基づいた指導でカルシウム摂取量を改善	石川県七尾市立七尾東部中学校（P11）
	食事マナー	入学直後の取組で、食事マナー指導をスムーズに	北海道帯広市立栄小学校（P13）
		ランチョンマットで正しい配膳の位置を覚える	山形県山形市立桜田小学校（P15）
		地域を巻き込んだ取組で食事マナーを向上	三重県立聾学校（P17）
	地域との連携	茶の産地なのに「ペットボトルで飲む」現状を改革	静岡県裾野市立東小学校（P19）
		産地から食卓まで、給食のできる過程を学ぶ	北海道帯広市立大空中学校（P21）
栄養教諭の実践的な指導力の向上	学校内の連携	食育指導の時間の確保へ、若手栄養教諭の挑戦	奈良県橿原市立橿原中学校（P23）
		家庭・教職員の共通理解のもと、偏食傾向を改善	三重県立松阪あゆみ特別支援学校（P25）
	栄養教諭の連携強化	給食センター勤務の栄養教諭と学校をつなぐ管理職	長野県須坂市立仁礼小学校・東中学校（P27）
		先輩栄養教諭との連携で指導力アップ	山口県宇部市立船木小学校（P29）

山形県山形市立東小学校

保護者の協力を得て、栄養バランスのよい朝食へ

朝食欠食に加え、パンやご飯等の主食のみを食べている児童が多く、朝食の内容を改善する必要があった。養護教諭と作成した「元気いっぱい充電カード」を配布、保護者の協力も得ながら、学級担任と連携し児童の意識を高めた。その結果、朝食摂取率及び栄養バランスを考えて食事やおやつをとる児童の割合が増加した。

School Data
児童数：409 人
学校給食：共同調理方式
栄養教諭配置：平成 30 年



現状・課題

毎年６～７月に食生活に関する学校独自のアンケートを実施している。昨年度から朝食の内容（主食・主菜・副菜・汁物）も含めて調査したところ、朝食欠食に加え、「主食のみ」という児童が約２割に上った。

目標

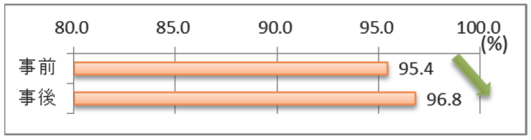
家庭と連携した取組を通して、朝食摂取率の向上と栄養バランスの改善を目指す。

主な指標

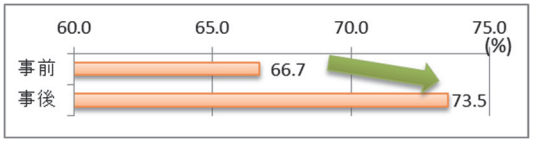
朝食を食べる児童の割合
栄養バランスを考えて食事やおやつをとる児童の割合

評価

児童は「主食だけでは不十分だ」ということが分かり、おかずを食べることにも意識が向くようになった。取組に協力した保護者も、単に朝食を食べる・食べないだけでなく、何を食べさせたらよいのかという意識が出てきた。取組後のアンケートでは朝食を週に４日以上食べる児童、栄養バランスを考えて食事やおやつをとる児童の割合が増加した。



（図表）朝食を週に４日以上食べる児童の割合の変化



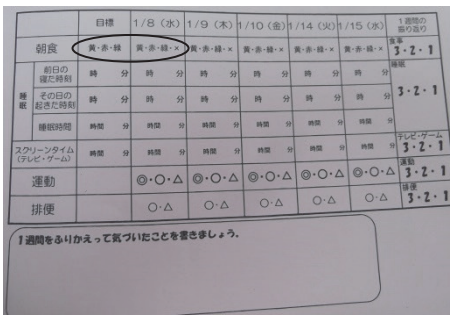
（図表）栄養バランスを考えて食事やおやつをとる児童の割合の変化

成果につながった取組

◆保護者を巻き込んだ朝食の取組

◆「元気いっぱい充電カード」を使った意識付け

毎年、長期休業明けの９月と１月にそれぞれ一週間ずつ、全学年を対象に、生活習慣を見直すための「元気いっぱい充電カード」の記入を実施している。



（図表）「元気いっぱい充電カード」

朝食摂取に関する取組事例の紹介

これまで朝食については３段階（◎主食とおかず、○主食のみ、△食べなかった）で記入していたが、今年度は新たに「黄・赤・緑」の食品を食べたか確認するようにした。

【取組での工夫】朝食の取組には、保護者の協力も必要。児童がカードに振り返りを記入後、保護者のコメントも書いて提出するようにしたため、保護者も確実に見るようになり、親子で朝食への意識が高まった。その後、担任とも課題を共有し、連携して指導にあたることができた。

◆高学年では、自分で朝食を作る試みも

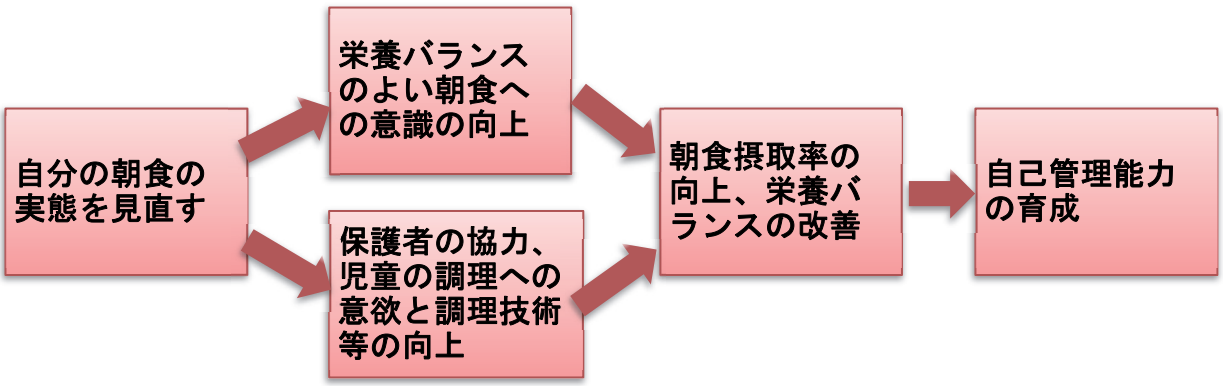
◆５年生は「味噌汁作り」、６年生は「朝食作り」を家庭で実践

高学年では家庭科の時間の学びを家庭で実践する取組を実施。５年生は夏休みに「味噌汁作り」、６年生は夏・冬休み等数回にわたって「朝食作り」の課題に取り組んだ。児童は、自分で作ることができた喜びよりも、家族が喜んで食べてくれたことが嬉しいと感じたり、作り手の苦労を実感し感謝の気持ちを抱いたりした。

また、朝食の重要性についての理解が深まっただけでなく、卵を割れなかった児童がバランスのよい朝食を作ろうとするまでに成長する等、調理への意欲や調理技術等も向上した。

（図表）６年生が作った朝食

◆取組の流れ



関連のある取組

◆保護者向けに朝食の重要性に関する講演会とグループ討議を実施
◆希望する親子で「親子クッキング」を開催、朝食作りを体験

取組における栄養教諭の工夫

◆朝食作りは「それぞれの家庭で出来ることを」

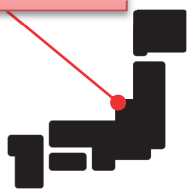
主食・主菜・副菜・汁物がすべてそろった朝食はベストだが、忙しい日々の中で実践するのは困難。取組の中では、黄（主にエネルギーのもとになる）・赤（主に体をつくるもとになる）・緑（主に体の調子を整えるもとになる）の食品を汁物に入れるだけでも栄養バランスが改善するというヒントを示して、家庭での実践がしやすいように配慮した。

石川県中能登町立中能登中学校

地域のシンボル「おにぎり」で朝食の習慣づくり

町に一つの大きな中学校。遠方から通学する生徒も多く、朝の時間に余裕がないため朝食摂取率が伸び悩む。そのため給食委員の生徒とともに、手軽に調理できる「おにぎり」レシピを考案。同町が「おにぎりの里」として親しまれていることを意識した。生徒の理解は進んだと感じるものの、行動の変化に表れていないため、今後も継続して取組を行う。

School Data
生徒数：480 人
学校給食：共同調理方式
栄養教諭配置：平成 29 年



現状・課題

朝食摂取率を毎年調査しているが、生徒の約１割は朝食をとる習慣がない。遠方から通学する生徒は朝の時間に余裕がないこと、就寝時間が遅い等の理由で食欲がないことが背景にあると考えられる。

目標

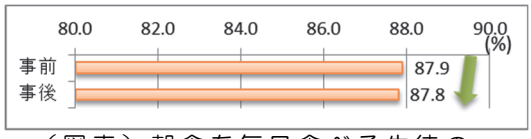
保護者が朝食を用意できない場合でも、自分で作って食べられるようになることを目指す。さらには、自分自身で朝食を食べる意義を理解し、家庭への働きかけができるようになることが望ましい。

主な指標

朝食を毎日食べる生徒の割合

評価

生徒は講師を招いた講演会で多くの質問をする、またその内容を覚えている等、みな熱心に取り組んでおり、調理のしやすさや栄養バランス等についての理解が進んだ様子であった。ただ、行動の変化はまだ表れていない。



（図表）朝食を毎日食べる生徒の割合の変化

成果につながった取組

◆すぐに実践できる朝食作り

◆給食委員を対象とした朝食作りの体験

夏休みの期間を利用し、１～３年生の給食委員（計 15 名）を対象として、朝食として食べられるおにぎりを作る取組を行った。

給食委員の 15 名は、朝食摂取の習慣はあるものの、菓子パンやカップラーメン、シリアル等で済ませてしまうことが多かった。こうした栄養面の偏りを考慮し、おにぎりの具を考えるにあたっては「栄養があり、かつ簡単に調理できる」という点を意識することとした。

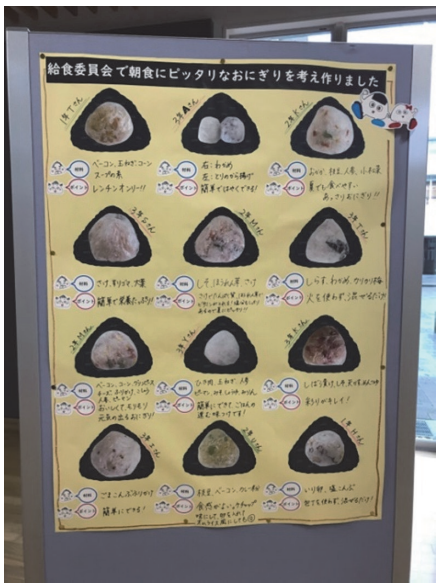
【取組での工夫】おにぎりを題材にしたのは、中能登町（旧鹿西町）の遺跡で、日本最古のおにぎりの塊が出土し、同町が「おにぎりの里」として親しまれているため。

朝食摂取に関する取組事例の紹介

◆掲示物や食育通信で発信

おにぎりの具は生徒自身が考え、卵、昆布、ゴマ、柴漬け、ミックスベジタブル、冷凍の唐揚げ等、生徒が一人でも作れる食材を取り入れた。

この取組の内容については、掲示物や食育通信で発信した。実際に取組に参加した給食委員以外の生徒や保護者にも伝わりやすいよう、具材の作り方や具材選びのポイント、手軽さや栄養等の情報を盛り込んだ。食育通信は保護者と一緒に読むよう、生徒に促した。



（図表）玄関に設置した掲示物

◆今後の課題への認識

◆継続的な働きかけが必要

実際に家庭での実践につながるかどうかについては不透明な部分もあり、掲示物や食育通信等で継続的に働きかけていく必要があると感じている。

あわせて、家庭科の時間等を活用し、実践につながりやすい朝食調理の取組を定期的に行っていく。保護者への働きかけは効果が見えづらいこともあり、生徒自身に対して、朝食への意識を高めるアプローチを続けていく。

◆取組の流れ

朝食を食べて来ない生徒の実態把握 → **負担の小さい朝食作りの提案と実践** → **家庭での実践と習慣化** → **自己管理能力の育成**

関連のある取組

◆温泉宿の和食料理人を招いて和食に親しむ（下コラム参照）

取組における栄養教諭の工夫

◆学校外の関係者にも積極的にアプローチ

「人と話す力」がなければやっていけないと感じる。学校内・学校外、さまざまな人と連絡を取り合わなければならない。講演会（下コラム参照）等の講師を探すにあたっては、給食関係者や栄養教諭、栄養士の人脈やＳＮＳを駆使し、中学校での講演を依頼した。

コラム

温泉宿の和食料理人を招いて和食に親しむ

近隣の和倉温泉にある旅館の元料理長である和食料理人を招いて講演会を開催。生徒たちからは多くの質問が出た（和食のよさとは何か、どうしたら嫌いなものが食べられるようになるか、どうして料理人になったのか、等）。約半年後に再び同じ講師を招き、和食の日（11 月 24 日）に合わせて給食を和の器に盛り付ける等の取組を行った。生徒は前回の講演会の内容を覚えており、食に対する理解が進んでいることを感じた。

長野県須坂市立東中学校

「生活ノート」や専門家の講演会で朝食の大切さを再認識

生徒の自己管理能力を育成することが目標の柱。朝食摂取率は高いが、自身で健康管理をし、生活習慣を整えることで体力や学力の向上につなげることが狙い。毎日の朝食摂取や起床時刻・睡眠時間を「生活ノート」に記録して振り返りつつ、専門家の講演会等を通じて朝食の大切さを認識。その結果、朝食摂取率は取組前より一段と上昇した。

School Data
生徒数：154 人
学校給食：共同調理方式
栄養教諭配置：平成 31 年

現状・課題

３世代同居の割合が高いこともあり、朝食をしっかり食べている生徒は比較的多いものの、朝食や起床時刻・睡眠時間も含めた望ましい生活習慣を形成していく必要がある。

目標

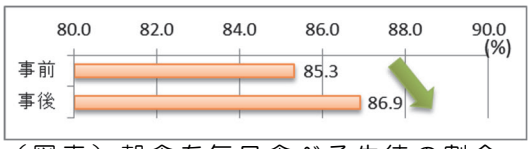
自己管理能力を育成する。

主な指標

朝食を毎日食べる生徒の割合

評価

取組後のアンケートでは、朝食を毎日食べる生徒の割合が増加。生徒の感想でも、「朝食の重要性を認識した」という声があった。



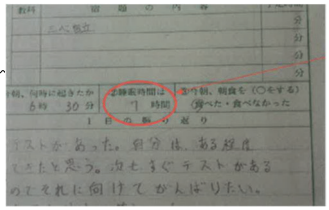
（図表）朝食を毎日食べる生徒の割合の変化

成果につながった取組

◆毎日の生活習慣を記録

◆「生活ノート」に起床時刻・睡眠時間・朝食摂取の有無を記録

長野県の中学校では、生徒が毎日の授業の記録と日記を「生活ノート」に記入する。今年度から東中学校では、「生活ノート」に起床時刻と睡眠時間、朝食摂取の有無「食べた」「食べなかった」を記入する欄を追加した。自分の生活習慣を記入することで、自己管理を進め、意思決定後の継続状況を確認する上での自己評価の指標の一つになった。


（図表）「生活ノート」

【取組での工夫】学級担任は毎日「生活ノート」に目を通しており、生徒の生活習慣を把握できる。睡眠時間や朝食に関して生徒の記述から家庭での様子を把握し声かけ等の材料にすることができた。

朝食摂取に関する取組事例の紹介

◆専門家を招いた講演会で生徒の意識が向上

（図表）講演会の様子

◆専門家による生活習慣に関する講話

東北大学加齢医学研究所所長の川島教授を講師として招き、食育講演会を実施。東中学校の全校生徒と保護者のほか、市内の中学校３年生も参加した。

朝食の大切さ、睡眠時間の重要性、読書やＳＮＳ等の内容に、改めて自己課題を考える機会となった。

生徒からは、「大会で自分の力を発揮するには食事が大切だと感じた」「朝食のおかずや量を少しずつ増やしていこうと思った」「これからは１日元気に過ごすために、朝ご飯をしっかり食べようと思った」という感想が聞かれた。

◆取組の流れ

自分の生活習慣の記録による振り返り → 講演会等での動機付け → 意識の変化と記録の継続による行動の変化 → 自己管理能力の育成

関連のある取組

◆身体計測・活動量計により自身のデータを見える化（下コラム参照）
◆栄養教諭による食育の学年集会
◆命の大切さを理科・道徳の観点から学ぶカリキュラム・マネジメント

取組における栄養教諭の工夫

◆頼られる栄養教諭に

年度当初の校内の教職員研修で、栄養教諭が市の食育計画や学校の食に関する指導の全体計画、教科等横断的な指導案等について説明したことで、学校全体で共通の目標に向かい取り組んでいくという共通理解が図られ、教職員が連携し各事業を実施することができた。

コラム

近隣の大学と連携したデータ分析

（図表）身体計測の様子

生徒は、長野県立大学健康発達学部食健康学科の稲山貴代教授から計測の目的を聞き、自分の体を知るための身体計測を実施した。対象は中学３年生。

最新の測定機器（インピーダンス測定器と骨密度計）を大学から借りて、身長、体重、体脂肪量、筋肉量、タンパク量、ミネラル量、体水分量、骨密度の計８項目を測定した。

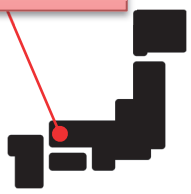
また、生徒一人ひとりが活動量計を用いて休日も含め一週間測定を行った。長野県立大学が生徒一人ひとりのデータを分析し、アドバイスも付けて生徒にフィードバックした。体重が軽くても筋肉量が少ないと軽度肥満と判定される場合もある等、自分の体をより詳しく知ることができた。また、栄養教諭は学級担任と相談し、さらに一週間分の食事の記録をとり、データとの関連性を考えられるようにした後、特別活動「You are what you eat!（あなたはあなたの食べたものでできている）」の授業に活用。中学校生活のまとめとして、自分の体を知りながら、理想的な食習慣や食事の重要性を理解するための授業に有効だった。

山口県宇部市立琴芝小学校

小学校からの「へら塩」実践で将来の健康習慣を育成

市を挙げて「へら塩」（減塩）に取り組んでいる宇部市。同校では、濃い味付けの料理に慣れ、塩分の多い料理を控えるように心がけている児童は 72.7%という実態があった。将来にわたる減塩の習慣を定着させることを目的に、児童・保護者向けに塩分の「見える化」やだしの利用による減塩の工夫を実践。減塩を意識する児童の割合が増加した。

School Data
児童数：288 人
学校給食：共同調理方式
栄養教諭配置：平成 23 年



現状・課題

濃い味付けの料理や市販の食品に慣れており、給食に出る薄味の料理を敬遠する傾向。塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合が 72.7%である。

目標

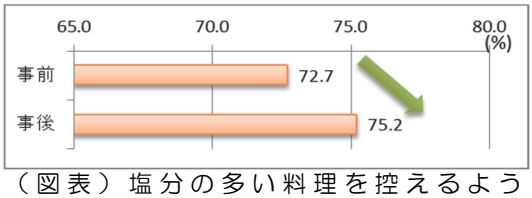
宇部市全体で取り組んでいる「へら塩」（減塩）の取組を展開し、小学生の時期から減塩の習慣を身に付ける。

主な指標

塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合

評価

食べ残し減少、野菜嫌い改善等、給食の様子に変化がみられた。塩分の少ない味付けに慣れてきている印象。塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合が増えた。



（図表）塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合の変化

成果につながった取組

◆授業の中で減塩の意義を知り、実践する

◆身近な食品の塩分量を「見える化」

６年生の生活習慣病の予防に関する授業で、減塩の必要性について説明。日ごろ食べているカップラーメン等には、多くの塩分が含まれていることを紹介した。

◆だしをしっかりとり、加える塩の量を減らす

５年生では家庭科の時間に白飯と味噌汁を作る調理実習を行った。味噌汁を作る際には煮干しを使い、だしをとる練習をした。児童は、だしをしっかりとることで塩を多く入れる必要がなくなり、減塩につながることを理解した。

（図表）鰹節を削っている様子

栄養バランスを考えた食事に関する取組事例の紹介

◆保護者にも減塩の意識を根付かせる

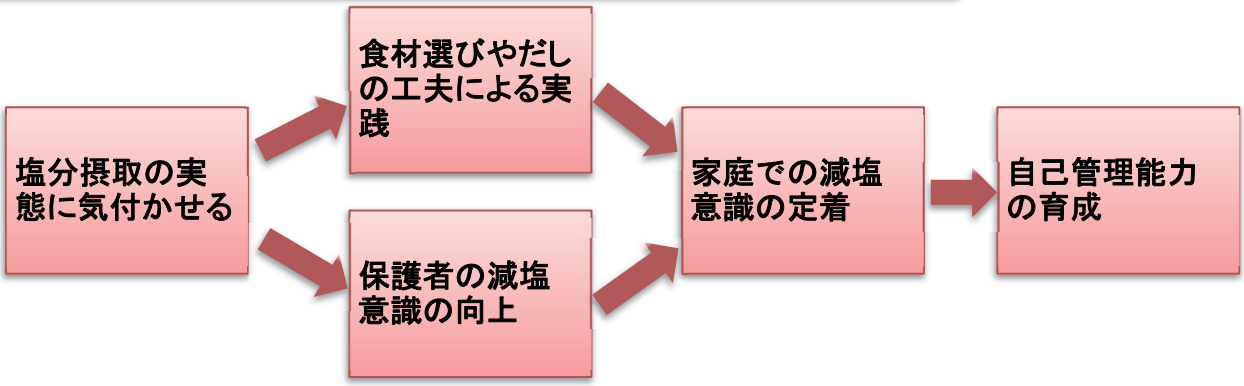
◆保護者とともに、普段の家庭料理の塩分を測定

１年生の保護者を対象に、給食試食会と塩分測定を行った。給食試食会は毎年行っているが、塩分測定は初めての試み。

普段、家庭で飲んでいる汁物を持参してもらい、塩分測定器を用いて塩分濃度を測った。その後、給食を試食し、薄味のよさを実感してもらった。

（図表）塩分測定の様子

◆取組の流れ



関連のある取組

- ◆学級担任と連携した、日々の「ちょこっと食育」の実践（下コラム参照）
- ◆ペットボトルで稲を育てる体験
- ◆宇部市のフレンチレストランのシェフを招いた「味覚教室」
- ◆地域の特産物・西岐波みかんの生産者を招いた講話

取組における栄養教諭の工夫

◆給食の時間は毎日、全クラスを巡回

学校内では学級担任をはじめとする連携が不可欠。栄養教諭は給食の時間、毎日全クラスを巡回しており、学級担任と話しやすいように工夫しているほか、児童とも接する機会を作っている。

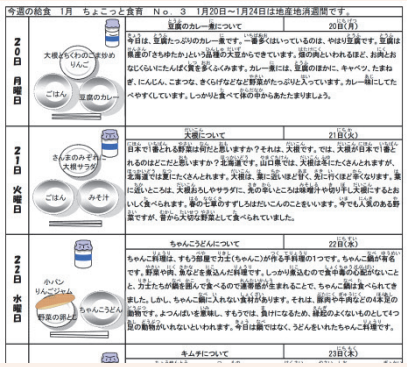
コラム

日々の給食の時間に「ちょこっと食育」

栄養教諭が毎日の給食について資料を作り、学級担任が読んだり児童に読ませたりする「ちょこっと食育」の取組を行っている。

すべてのクラスで学級担任が取り組んでおり、給食を通じた食育の重要性についての共通認識ができている。

産地や食べ物の由来、栄養についての話が多く、児童にも知識が定着している様子。給食時、児童から産地を聞かれることも。



今週の給食　1月　ちょこっと食育　Ｎｏ．３　1月20日～1月24日は地産地消週間です。

20日 月曜日	豆腐のカレー風について	20日(月)
	今日は、豆腐たっぷりのカレー風です。一番多くはいっているのは、やはり豆腐です。豆腐は原産の「さちゆたかとよう」品種の大豆からできています。味の淡といわれるほど、お淡とおなじくらいにたんぱく質を多くふくみます。カレー風には、豆腐のほかに、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きくらげなどなど野菜がたっぷりと入っています。カレー粉にしてたべやすくしています。しっかりと食べて体の中からあたたまりましょう。	
21日 火曜日	大根について	21日(火)
	日本で1番とれる野菜は何だと思いますか？それは、大根です。では、大根が日本で1番とれるのはどこだと思いますか？北海道です。山口県では、大根は冬にたくさんとれますが、北海道では夏にたくさんとれます。大根は、夏に近いほど甘く、冬に行くほど辛くなります。夏に近いところは、大根おろしやサラダに、冬の辛いところは味噌汁や炒り煮、大根にするとおいしく食べられます。春の七草のすずしろはだいこんのことをいいます。今でも人気のある野菜ですが、昔から大切な野菜として食べられていました。	
22日 水曜日	ちゃんこうどんについて	22日(水)
	ちゃんこ料理は、すもう部屋で力士(ちゃんこ)が作る手料理の1つです。ちゃんこ鍋が有名です。野菜や肉、魚などを煮込んだ料理です。しっかり煮込むので食中毒の心配がないことと、力士たちが鍋を囲んで食べるので連帯感が生まれることで、ちゃんこ鍋は食べられてきました。しかし、ちゃんこ鍋に入れない食材があります。それは、豚肉や牛肉などの4足の動物です。よつんばいを意味し、すもうでは、負けになるため、縁起のよくないものとしてつぶ足の動物がいれないといわれます。今日は鍋ではなく、うどんをいれたちゃんこ料理です。	
	キムチについて	23日(木)

（図表）「ちょこっと食育」の資料

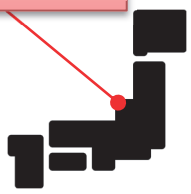
「ちょこっと食育」の資料は同校のウェブサイトで見ることができる。
（http://www3.ube-ygc.ed.jp/kse/cat1146/index.html）

石川県七尾市立七尾東部中学校

エビデンスに基づいた指導でカルシウム摂取量を改善

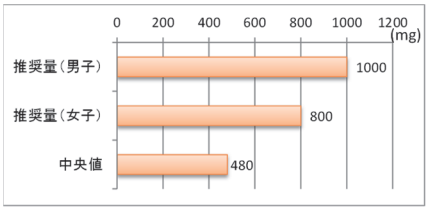
カルシウム摂取量が推奨量を大きく下回っているという課題から、成長期に必要なカルシウムを意識する生徒を増やすことを目的として、カルシウム自己チェック表を用いて数値化し、生徒及び家庭で把握しやすいように工夫した。その結果、家庭でもカルシウム摂取を意識するようになり、取組前に比べて生徒のカルシウム摂取量が増加した。

School Data
生徒数：427 人
学校給食：単独調理方式
栄養教諭配置：平成 28 年



現状・課題

カルシウムの推定摂取量の中央値は推奨量を大きく下回っている。
（「簡易カルシウム自己チェック表※」全校生徒の集計結果より）



（図表）生徒のカルシウム推定摂取量の推奨量との比較

目標

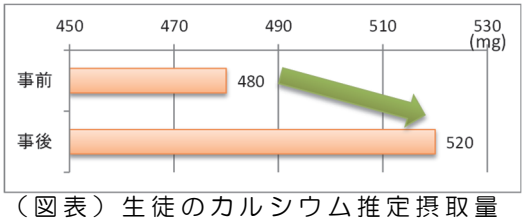
成長期に必要なカルシウム等不足しがちな栄養素を意識してとることのできる生徒を増やす。

主な指標

カルシウム自己チェック表によるカルシウム推定摂取量

評価

エビデンスを目の当たりにした生徒は、栄養バランスへの意識を向上。カルシウム自己チェック表の内容を比較したところ、有意に増加した。



（図表）生徒のカルシウム推定摂取量（中央値）の変化

成果につながった取組

◆実態を数値として把握

◆カルシウム自己チェック表での実態把握

6月と 11 月に、カルシウム自己チェック表※の記入を全校生徒を対象に実施し、実態把握を行った。

自己チェック表は５分ほどで記入でき、具体的な食品名と食べる頻度から得点を計算できる。こうして数値化することで、生徒は「次は少しでも得点を上げよう」という意識が高まった。

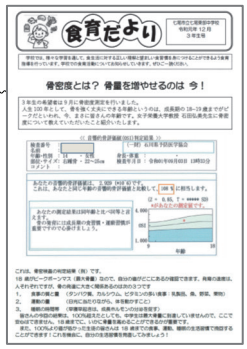
※ 出典：簡便な「カルシウム自己チェック表」の開発とその信頼度の確定
石井光一／上西一弘／石田裕美／他 Osteoporosis Jpn/ 13-2/497-502(2005.05)

（図表）カルシウム自己チェック表※

栄養バランスを考えた食事に関する取組事例の紹介

◆骨密度測定で自分の体を客観視

中学３年生（希望者）を対象に、骨密度測定を実施した。自分の骨密度が数値化され、科学的根拠に基づいた評価も添えられ、同世代の骨密度と比べてどの程度高いのか、低いのかが個別に分かるため、生徒へのインパクトは大きかったようだ。関連して、骨の構成成分となるカルシウムをとることの重要性を伝えた。



（図表）骨密度測定に関する食育だより

◆実態について家庭と共有

◆家庭への確実な声かけ

回答用紙は集計後、通知表と同時に学級担任から保護者に手渡し。家庭でもカルシウム摂取に取り組むよう啓発した。

◆取組の流れ

自分のカルシウム摂取量を客観的なデータで振り返る

→ カルシウム摂取の重要性に関する、生徒の意識変化

→ 自己チェック表で生徒の実態を保護者が把握

→ 家庭でのカルシウム摂取量の増加

→ 自己管理能力の育成

関連のある取組

◆コンテスト形式での給食残量調査（下コラム参照）

◆独自のアンケートで、朝食の品数、給食の満足感、就寝・起床時刻の把握

取組における栄養教諭の工夫

◆生徒・保護者に食の大切さを理解してもらう

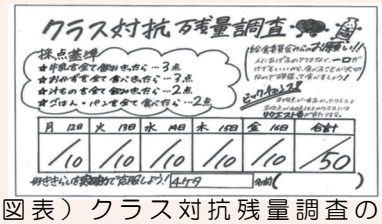
全教職員で食育の重要性の共通理解を図る。特に、家庭科、保健体育科教員や生徒会の委員会と連携、調整を丁寧に行う。

生徒・保護者向けに、給食だよりで献立内容やその栄養等をわかりやすく説明したり、学校での食育の取組を紹介したりする。

コラム

嫌いな給食の食べ残しを減らすクラス対抗コンテスト

給食で嫌いな食材を残す生徒が多く、残量調査に取り組んだ。残量調査はコンテスト形式とし、前期（6月）・後期（11 月）に１回ずつ、各一週間の期間を決めて、一人ひとりが「牛乳をすべて飲みきったら３点」等の形で自己申告する。不足しがちな栄養素が含まれる主菜・副菜や牛乳の配点が高い。ごはん・パン（主食）は食前に食べる量を調整したり、体調不良等事情がある場合は除外したりする等、配慮した。



（図表）クラス対抗残量調査の用紙

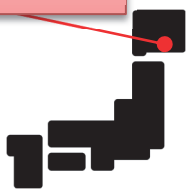
クラスの平均点で優勝が決まり、優勝すると給食のメニューをリクエストすることができる。給食をほとんど食べる生徒の割合は、前期の 65%から後期には 82%まで増加。コンテストの一週間、クラス全員が食べ残しゼロを達成したクラスもあった。コンテスト期間後も、配膳された量を食べきる意識が定着した。

北海道帯広市立栄小学校

入学直後の取組で、食事マナー指導をスムーズに

偏食傾向、食事マナー等の課題がみられ、１年生からの意識付けが必要だと感じている。１年生の給食開始日当日に食事マナーに関する授業を行ったほか、学級担任が日々、給食の時間に食事マナーの指導を実践。栄養教諭は調理員の思いを伝える等、食事マナーの背景についても伝えた。取組後には、食事マナーに気を付けている児童の割合が増加した。

School Data
児童数：433 人
学校給食：共同調理方式
栄養教諭配置：平成 26 年



現状・課題

偏食傾向、箸の使い方や衛生的な行動等食事マナー等の課題がみられる。１年生からの意識付けが必要だと感じている。

目標

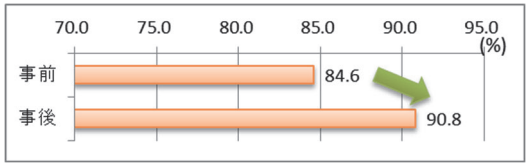
食事マナーに気を付けている児童の割合を増やす。

主な指標

食事マナーに気を付けている・どちらかといえば気を付けている児童の割合

評価

１年生の給食開始時のアプローチ、また日々の学級担任の指導もあり、食事マナーに関する意識や行動を改善した。取組後のアンケートでは、食事マナーに気を付けている児童の割合が増加した。



（図表）食事マナーに気を付けている児童の割合の変化

成果につながった取組

◆入学直後に食事マナーの意識を高める

◆１年生を対象とした食事マナーの授業

１年生を対象に、４月中旬の給食開始日当日、給食前の授業時間に給食時間の流れや食事マナー等に関する授業を行った。

最初に全体として意識付けをすることが、後に重要になると感じたため、給食前に行った。これは学級担任としても、食事マナーに関することを確認するよい機会となった。

（図表）１年生給食指導の様子

【取組での工夫】完璧な食事マナーを目指すことは困難だが、児童が将来、食事の際に困らないようにするという観点で指導をしている。

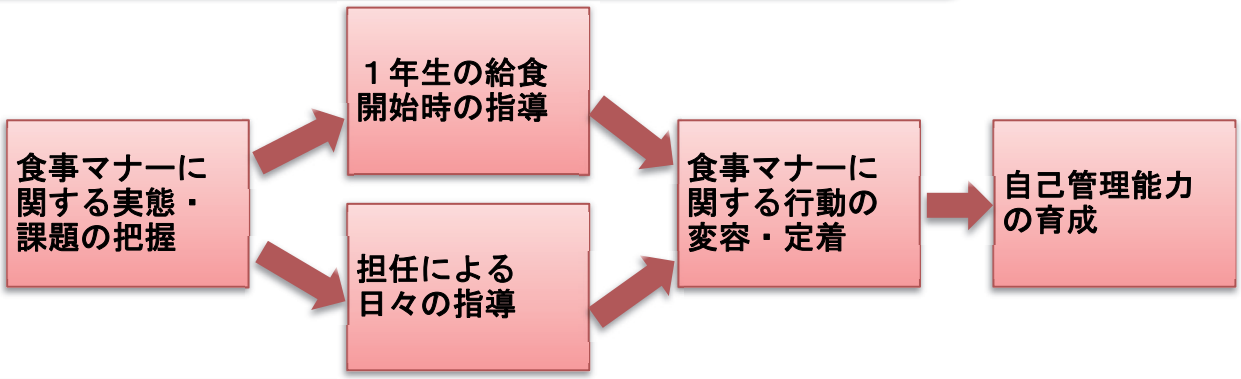
食事マナーに関する取組事例の紹介

◆学級担任による日々の食事マナー指導

◆箸の使い方や衛生的な行動から始める

学級担任も児童の食事マナーについて気にしており、日々の給食のときに指導している。特に、低学年では箸の使い方や衛生的な行動から始めて、それ以外の食事マナーについても指導している。

◆取組の流れ



関連のある取組

◆地域の生産者と連携した、地場産物を知るための取組（下コラム参照）

取組における栄養教諭の工夫

◆調理員の思いを児童に伝える

栄養教諭は給食センターと学校を兼務しているため、センターの様子が分かるが、児童はセンターの様子を知る機会は少ない。食事マナーの必要性を訴えるだけでなく調理員の給食に込めた思いや苦労を伝えた。

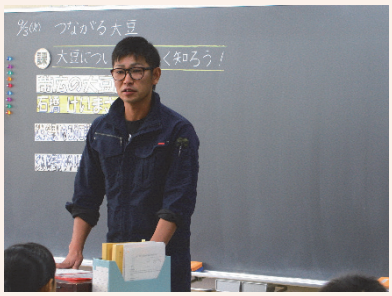
また、栄養教諭の専門性を活かして、学級担任に毎週の給食に関する指導資料である献立だより「いただきます！」を配布するといった情報提供を行った。

コラム

地域の豊かな地場産物と給食に込められた思いを知る

北海道の十勝・帯広は地場産物が多く、恵まれた土地。しかし、児童はどのような地場産物があるかを十分に理解しているとはいえず、そのような地域に住んでいるということや地場産物のすばらしさ、そこに込められた思いを児童に伝えたいと感じた。

４年生を対象とした取組では、地域の大豆生産者から話を聞く機会や手紙を紹介する機会を設けた。地場産物について学んだ後、給食には地場産物が多く使われていること、生産者の思いを知った。さらに、家族や周囲の人に特に伝えたいことをまとめた。



（図表）大豆生産者から話を聞く授業の様子

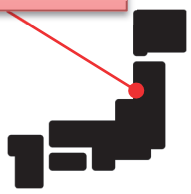
こうした取組を通じて、児童は地場産物にはどのようなものがあるのかを理解するとともに、それを家庭や周囲へと発信すること、又は自らの生活に取り入れるにはどのようにしたらよいのか考えるようになった。

山形県山形市立桜田小学校

ランチョンマットで正しい配膳の位置を覚える

食事マナーについて知ってはいるが、なかなか実践できていないという課題から、地域のＪＡから提供されたランチョンマットを使って日々、配膳の位置をチェック。家でも使用して定着を図るとともに、主食やおかずの品数は十分かを確認した。日々の担任の指導もあり、食事マナーについて気を付けている児童の割合が増加した。

School Data
児童数：460 人
学校給食：共同調理方式
栄養教諭配置：平成 28 年



現状・課題

食事マナーの知識はあるものの、給食の様子を見ると、なかなか定着していないと感じる。

目標

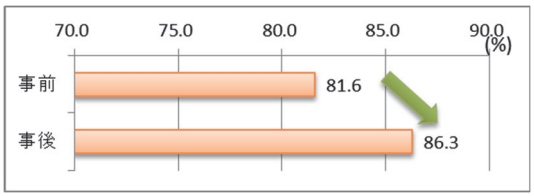
食事マナーに気を付けている児童の割合を増やす。

主な指標

食事マナーに気を付けている・どちらかといえば気を付けている児童の割合

評価

取組を通じて、正しく食器を置くことができる児童が増加。自分以外の児童の配膳をする際も、自然に気を配ることができている。食だけでなく、相手への思いやり、真心につながっているようだ。
取組後のアンケートでは、食事マナーに気を付けている児童の割合が増加した。



（図表）食事マナーに気を付けている児童の割合の変化

成果につながった取組

◆日々の正しい配膳を習慣化

◆ランチョンマットを使用した配膳

地域のＪＡから提供された主食・主菜・副菜・汁物の配置がイラストで描いてあるランチョンマットを、給食の時間や家庭で使用した。

家庭での食事においては、ランチョンマットのイラストどおりに食器を配置することで、主食・主菜・副菜・汁物のうち足りないものがないか確認することができる。児童から家庭へ、栄養バランスのとれた食事に対する意識付けができた。

（図表）ランチョンマット

食事マナーに関する取組事例の紹介

◆アンケート形式での振り返り

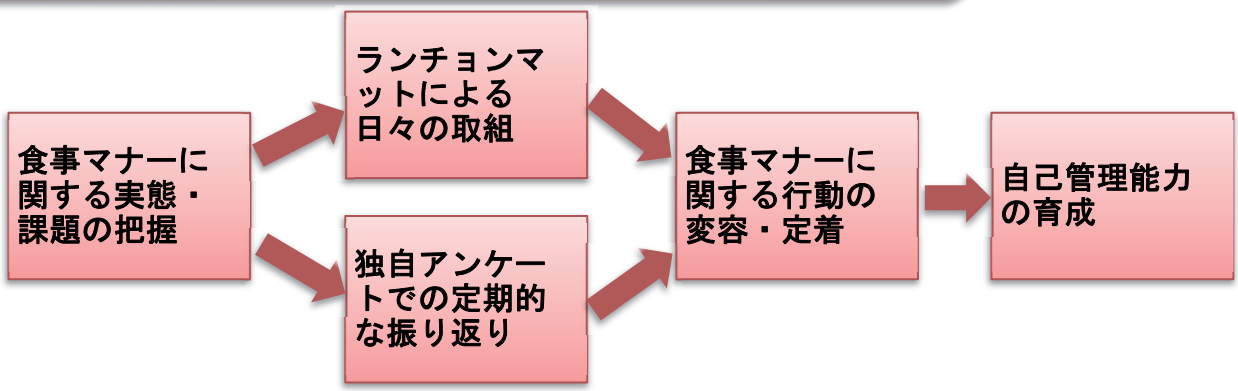
◆「食べ方名人になろう」

食事マナーに関して、自己評価でできている食事マナーに丸を付ける「食べ方名人になろう」という独自アンケートを毎年行っている。

【取組での工夫】日々の給食の時間には、学級担任が食事マナーへの指導を行っており、独自アンケートでその成果を確認できるようにしている。

（図表）「食べ方名人になろう」のアンケート票

◆取組の流れ



関連のある取組

◆親子で早起きしてお弁当を作る「さくらの日」（下コラム参照）
◆農家と一緒に給食を食べ、苦労話や給食への思いを聞く地産地消給食
◆ＰＴＡ主催の食をテーマとした学年親子行事

取組における栄養教諭の工夫

◆児童の悩みには、担任と連携してサポート

栄養教諭が核となり、ほかの先生との協力体制を築くことが重要。職員室での教諭同士の会話を聞き、必要に応じて会話に参加する。

給食の時間に各クラスを回り、ほぼすべての児童を把握していることが栄養教諭ならではの役割。児童の悩みを聞く場面があれば担任にすぐ報告しサポートする。そこには児童を見守るという共通の役割がある。

コラム

親子で早起きしてお弁当作り、朝食摂取率も改善

寝る時間が遅く、主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝食を食べられない児童がいる。今年度から、親子で早起きしてお弁当を作る「さくらの日」を年４回実施。毎回テーマを設定し、親子で話し合いながら、楽しんで取り組めるようにした。保護者の協力を得るため、ＰＴＡ会長に事前に相談しＰＴＡ総会で会長から保護者に呼びかけた。

（図表）各回のテーマ

１回	詰め方	３回	なし
２回	彩りと栄養バランス	４回	年齢に合わせた必要量

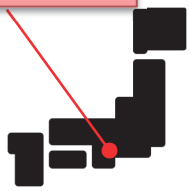
回を重ねるたびに作る料理をレベルアップする家庭も。早起きが奏功して、朝食摂取率の向上にもつながった。

三重県立聾学校

地域を巻き込んだ取組で食事マナーを向上

聴覚に障がいのある、幼稚部から高等部・高等部専攻科までの幼児・児童・生徒が通う学校。食事のマナーが身に付いていない児童・生徒が多く、教職員も気にしていた。栄養教諭を中心として、地域を巻き込んだ食事マナーの取組を実施。食事マナーに気を付けている児童・生徒の割合が改善した。

School Data
幼児・児童・生徒数：81 人
学校給食：単独調理方式
栄養教諭配置：平成 21 年



現状・課題

給食で食器を持たない、肘をついて食べる等食事マナーが身に付いていない児童・生徒が多い。家庭においても、指導がされていない、好き嫌いが容認されてしまうなどの課題があると考えられる。

目標

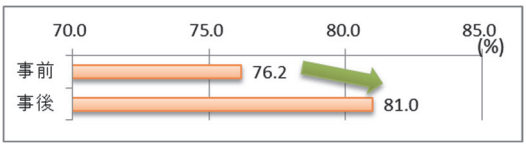
食事マナーに気を付けている児童・生徒の割合を増やす。

主な指標

食事マナーに気を付けている・どちらかといえば気を付けている児童・生徒の割合

評価

食事マナーの理解が進んだだけでなく、行動としても少しずつ変化が表れている。中学部では、給食の配膳をきちんと整えるようになり、配置が間違っていたら直すといった行動も見られるようになった。
実際に取組後のアンケートでは、食事マナーに気を付けている児童・生徒の割合が増加した。



（図表）食事マナーに気を付けている児童・生徒の割合の変化

成果につながった取組

◆学校内外の連携で食事マナーを改善

◆手話漫才コンビを招いた食事マナー講座

全校の幼児・児童・生徒を対象に、食事マナーを楽しくわかりやすく伝えてもらうため、10 月に手話漫才コンビを招いた。幼児・児童・生徒は、終わってからサインや写真をせがむ等、憧れを抱いた様子であった。

【取組での工夫】“憧れの人”から食事マナーについて話をされ、幼児・児童・生徒は素直にアドバイスを受け止めていた。

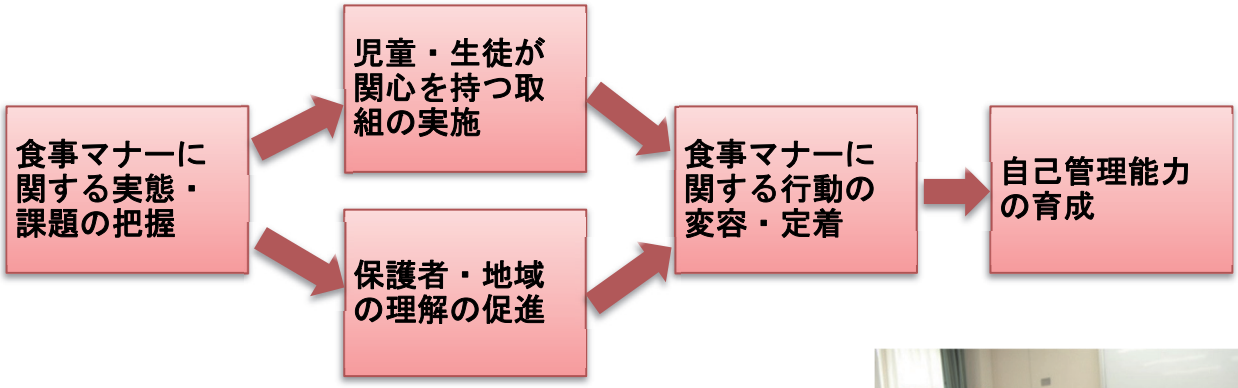
（図表）漫才を見る幼児・児童・生徒の様子

食事マナーに関する取組事例の紹介

◆栄養教諭と学級担任との連携

小学部２年生を対象に「おはし名人になろう」というテーマで食事マナーの授業を行った。栄養教諭の専門知識を、手話に慣れた学級担任が分かりやすく伝えることで、児童の理解を促した。

◆取組の流れ



関連のある取組

◆ご当地グルメ「津ぎょうざ」のキャラクター、「つつみん」を招いた給食指導
◆津市のパティシエを招いた親子料理教室の開催
◆松阪食肉衛生検査所の獣医師による、「牛がお肉として食卓に上るまで」についての出前授業

（図表）「つつみん」による給食指導の様子

◆保護者や地域の変化

給食試食会や親子料理教室に参加した保護者については、本校が食育に力を入れていることが伝わった。また、給食試食会等に地域の関係者を学校に招いたことにより、食育の取組が地域に周知された。

取組における栄養教諭の工夫

◆児童・生徒のニーズの把握を重視

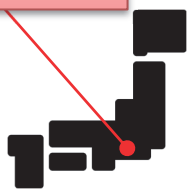
学級担任は個々の児童・生徒の状況をよく把握しているが、栄養教諭も同じように把握し、児童・生徒のニーズに合った取組や支援を行っていかなければならないと考えている。

静岡県裾野市立東小学校

茶の産地なのに「ペットボトルで飲む」現状を改革

学校周辺に大きな茶畑がなく、児童にとってお茶は「ペットボトルで飲むもの」。地域を知って静岡茶に親しみ、お茶を毎日飲む習慣を身に付けるため、児童だけでなく保護者も対象としてさまざまな体験活動を実施した。取組を通じて、お茶を生産していることを知っている児童の割合が向上、お茶を飲む習慣も広がりつつある。

School Data
児童数：625 人
学校給食：単独調理方式
栄養教諭配置：平成 22 年



現状・課題

茶の産地として知られる静岡県だが、東小学校が位置する裾野市では大きな茶畑は少なく、児童にとって静岡茶は身近な存在ではない。急須がある家庭は半数程度。茶はペットボトルで飲むことが多く、家で茶を淹れる機会は少ない。

目標

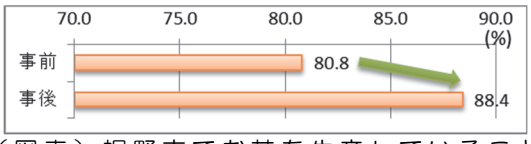
小学校において静岡茶を飲む機会や学ぶ機会を提供することで、静岡茶の産地、歴史及び文化等について理解を深め、毎日の習慣として静岡茶を飲む児童を増やす。

主な指標

裾野市でお茶を生産していることを知っている児童の割合
家で緑茶を毎日飲む児童の割合

評価

児童は静岡茶に関するさまざまな体験をし、静岡茶への理解が深まった。授業で教わったお茶の淹れ方を「家でも行った」「家でも行いたい」という感想があり、実際に裾野市でお茶を生産していることを知っている児童、家で緑茶を毎日飲む児童の割合が増加した。



（図表）裾野市でお茶を生産していることを知っている児童の割合の変化

（図表）家で緑茶を毎日飲む児童の割合の変化

成果につながった取組

◆静岡茶に関するさまざまな取組を体験

◆地域と連携し、静岡茶の生産について知る

４年生は総合的な学習の時間を活用し、静岡茶に関する体験を多く行った。10 月には男女とも茶摘み娘の恰好をして秋冬番茶の茶摘みを体験した。

（図表）茶摘み体験の様子

さらに、裾野市手もみ保存会を招いて手もみ茶体験を行ったり、茶道教室を実施し抹茶を飲み、お茶菓子を食べる体験をしたりした。
また６年生は、日本茶インストラクターを招いて温度や待つ時間等の詳しい煎茶の淹れ方を学んだ。キャリア教育としてお茶に関連した仕事についても話を聞いた。

◆地域の講師を招き、保護者も静岡茶について学ぶ

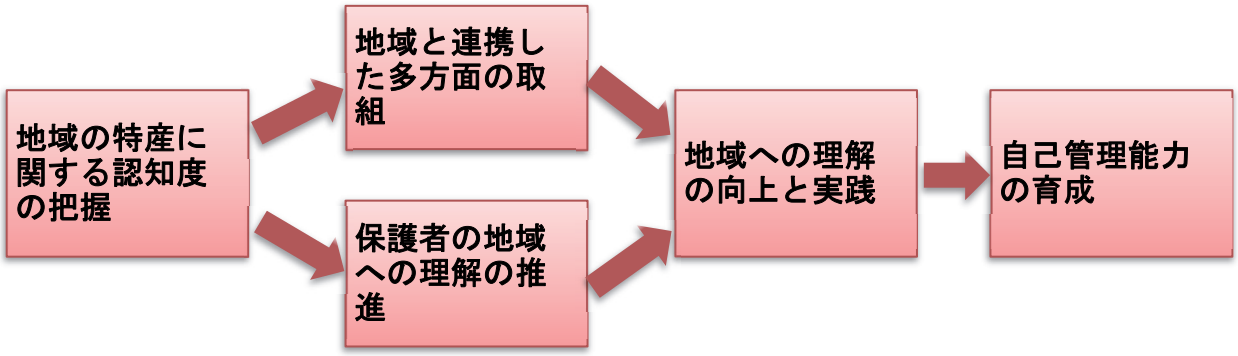
◆ＰＴＡがお茶講座を実施、児童の授業への参加も

ＰＴＡの組織の一つである家庭教育学級では、お茶講座を今年度３回実施し、各回 20～30 名の保護者が参加した。参加した保護者の一部には授業に参加してもらい、家庭教育学級で学んだお茶の淹れ方を児童に教えた。

（図表）「お茶講座」の各回のテーマ

回	講座の内容	講師
１回目	お茶の淹れ方	地域の製茶店
２回目	お茶の飲み比べ、古くなった茶葉の活用法	静岡市の茶農園
３回目	茶殻を使ったふりかけや茶飯の作り方	地域の製茶店

◆取組の流れ



関連のある取組

◆全学年の児童を対象に、静岡茶の粉末を使ったお茶を水筒で持参させ、学校で飲む
◆お茶グラタン、手作りスイート茶ポテト等静岡茶を使った給食の提供

取組における栄養教諭の工夫

◆保護者の協力が大切、明るく元気に依頼する

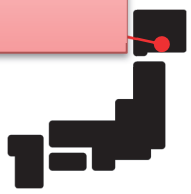
栄養教諭がスキルを発揮するには、学級担任や保護者の協力が大切。保護者には、明るく元気に協力を頼むことを意識している。

北海道帯広市立大空中学校

産地から食卓まで、給食のできる過程を学ぶ

地元（十勝・帯広）は、豊かな自然環境で豊富な食材という恵まれた環境にあるが、何が生産されているかを知らない生徒が約３割。地域の食への理解を深める取組として、産地に近い地域ならではの収穫体験や生産者等との交流を行った。食べ物や関わる方々への感謝の気持ちが育まれ、地元で生産されている食べ物への理解が深まった。

School Data
生徒数：159 人
学校給食：共同調理方式
栄養教諭配置：平成 27 年



現状・課題

十勝・帯広は豊かな自然環境や食材という恵まれた環境にあるが、そのことを知らない生徒が全校で約３割と多い。近隣に農地が広がるが、営農家庭はなく、農業や食への興味、関心は低い。

目標

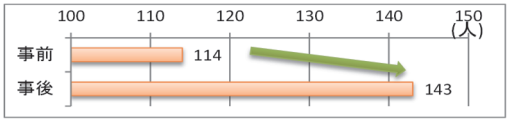
地域の生産者、加工業者、給食調理員等と連携して取組を進め、地域の農業や学校給食について理解する。

主な指標

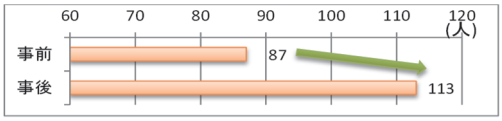
十勝や帯広で生産された食材についての理解
地産地消についての理解

評価

食べ物や、関わる方々への感謝の気持ちが育まれ、生徒からは、「給食を残さないで食べたい」という感想が多く聞かれた。出来上がった給食だけでなく生産・調理の過程にも目を向けられるようになり、地元で生産されている食べ物への理解が深まった。



（図表）学校給食で十勝や帯広で生産された食材を使用していることを知っている生徒の人数の変化



（図表）地産地消について言葉も意味も知っている生徒の人数の変化

成果につながった取組

◆地域でとれる農産物や生産者を知る

◆２年生を対象とした収穫体験

ＪＡ青年部の生産者とともに給食をとり、班ごとに「生産の苦労」等の話をしながら交流を行った。

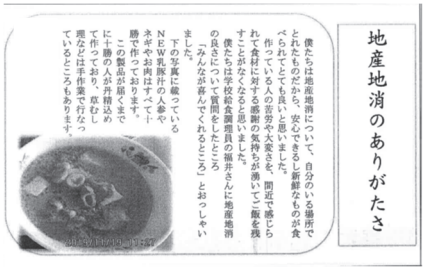
次に、総合的な学習の時間に、長いもの収穫体験を行った。長いもの収穫は、予め重機で掘った穴に入る独特の方法で行うため、生徒は興味を持って取り組んでいた。収穫した長いもは１人１本自宅用にいただき、後日生徒からは、「とろろや焼いておいしく食べた」という声が聞かれた。

（図表）収穫体験の様子

地域との連携に関する取組事例の紹介

◆給食の関係者にインタビューして新聞を作成

◆「地場産物を食べたい！」と思えるような新聞づくり


地産地消のありがたさ

僕たちは地産地消について、自分のいる場所でとれたものだから、安心できるし新鮮なものが食べられてとても良いと思いました。

作っている人の苦労や大変さを、間近で感じられて食材に対する感謝の気持ちが湧いてご飯を残すことがなくなると思いました。

僕たちは学校給食調理員の福井さんに地産地消の良さについて質問をしたところ、「みんなが喜んでくれるところ」とおっしゃいました。

下の写真に載っている、ネギやお肉はすべて十勝で作っております。この製品が届くまでに十勝の人が汗水流して作っており、草むしり等などは手作業で行なっているところもあります。

（図表）生徒が作った新聞

給食交流、収穫体験、給食に関わる方への取材活動等を経て、「地産地消」と「給食のできるまで」の２つのテーマで新聞づくりを行った。取材は、生産者、加工業者、学校給食調理員を対象に行い、給食ができるまでの過程や給食に関わる方々の思いを、班ごとに新聞としてまとめた。

◆取組の流れ

生徒の地域に対する理解度の把握 → **収穫体験やインタビューを通じた地域との交流** → **新聞づくりによる知識の定着、十勝・帯広産の食材や地産地消の理解の改善** → **自己管理能力の育成**

関連のある取組

◆朝食欠食率を下げるためのレシピ提案（下コラム参照）

取組における栄養教諭の工夫

◆学校と地域をつなぐ　コーディネーターとしての役割

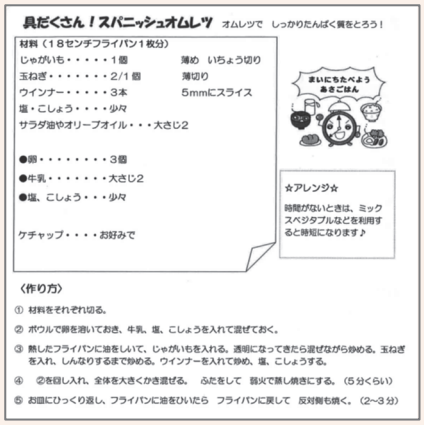
今回の授業は栄養教諭、学級担任、地域の関係者と連携して行った。特に地域の関係者とは何度も打ち合わせを重ね、生徒と関係者が直接交流する貴重な機会を設けることができた。授業に協力していただく上では、栄養教諭と地域の関係者で日ごろからコミュニケーションを取り、信頼関係を築くことの大切さを改めて実感した。

コラム

忙しい朝でも食べられる時短レシピを提案

大空中学校の朝食摂取率は低くないものの、バランスの偏りや孤食等の課題がみられる。２年生を対象に家庭科の時間を利用し、実際に朝食のメニューを作る授業を行った。

メニューは、野菜もとれるスパニッシュオムレツと、短時間で簡単に作れるスープとした。朝食については、「自分で作れるようになる」というアプローチを次年度以降も続ける方針。


具だくさん！スパニッシュオムレツ　オムレツで　しっかりたんぱく質をとろう！

材料（18センチフライパン1枚分）

じゃがいも・・・・・1個　薄め　いちょう切り
玉ねぎ・・・・・・・2/1個　薄切り
ウインナー・・・・・3本　5mmにスライス
塩・こしょう・・・・少々
サラダ油やオリーブオイル・・・大さじ2

●卵・・・・・・・・3個
●牛乳・・・・・・・大さじ2
●塩、こしょう・・・少々

ケチャップ・・・・お好みで

まいにちたべよう　あさごはん

☆アレンジ☆
時間がないときは、ミックスベジタブルなどを利用すると時短になります♪

〈作り方〉
① 材料をそれぞれ切る。
② ボウルで卵を溶いておき、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜておく。
③ 熱したフライパンに油をしいて、じゃがいもを入れる。透明になってきたら混ぜながら炒める。玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。ウインナーを入れて炒め、塩、こしょうする。
④ ②を回し入れ、全体を大きくかき混ぜる。ふたをして弱火で蒸し焼きにする。（5分くらい）
⑤ お皿にひっくり返し、フライパンに油をひいたら フライパンに戻して 反対側も焼く。（2~3分）

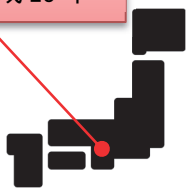
（図表）紹介した時短レシピ

奈良県橿原市立橿原中学校

食育指導の時間の確保へ、若手栄養教諭の挑戦

栄養教諭は 20 代の若手。食育の時間を確保することが難しく、これまで家庭科の授業において家庭科教諭とともに指導を行うにとどまっていた。食育指導の時間の増加を目指して、更なる連携が可能な教科や単元を精査。他の教科や朝の時間に食育の指導を取り入れ、取組時間数が増加した。

School Data
生徒数：565 人
学校給食：単独調理方式
栄養教諭配置：平成 28 年



現状・課題

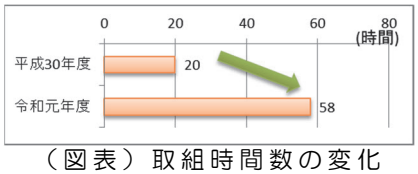
本校の栄養教諭は 20 代の若手。ほかの教職員にどのように声かけをしたらよいか迷う場面が多く、学校全体として食育を推進する意識の醸成に苦戦している。食育の時間を確保することが難しく、家庭科の調理実習で家庭科教諭と連携した指導を行うにとどまっていた。

目標

ほかの教諭と連携した教科横断的な食育の授業を展開する。

主な指標

栄養教諭の食育指導に係る取組時間数



（図表）取組時間数の変化

評価

食育の時間の確保が難しい中でも、授業開始前の時間を活用した「朝食の重要性」の授業で、生徒から「これからは毎日欠かさず少しでも食べたい」等の感想が聞かれた。また、保健体育の授業では栄養教諭の専門知識が発揮され、担当教諭から高い評価を得た。食育指導に係る取組時間数も前年度より増加した。

成果につながった取組

◆食育授業の時間の確保が難しい中、教職員と連携

◆朝の時間を活用した短い授業の展開

１年生を対象に、授業開始前の読書・学習時間と朝学活（15 分）を利用して、朝食の重要性について話をした。授業開始前の時間は教科の時間と比べ、時間の確保がスムーズであった。

◆保健体育の授業で栄養教諭が指導

栄養教諭は、保健体育や理科等の教科で食育に関連した授業を展開できるのではないかと考え、担当教諭に相談した。

（図表）チャレンジタイムにおける指導の様子

保健体育では担当教諭と連携し、３年生「食生活と健康」の単元で授業を実践することができた。健康に過ごすための食生活に関する指導のほか、朝食摂取前後のサーモグラフィー、朝食と学習集中力との関係、朝食アンケートの結果を示した。

学校内の連携に関する取組事例の紹介

【取組での工夫】栄養教諭は事前に、中学校３学年分の教科書をすべてチェックし、各教科で食育と連携できる内容がないかを調べた。

◆今後の課題への認識

◆教職員の理解を促す働きかけが必要

これまでほかの教職員への声かけに遠慮があったが、学校全体を巻き込んだ食育を実施するために教職員一人ひとりとより積極的に関わり学校全体の食育に対する意識を高める必要がある。

教職員から食育に関してどのように取り組めばよいかわからないとの意見があり、専門的な知識を生かした資料の作成や簡単な指導案を用意した上で相談する等、理解を促す工夫を行っていく。

◆取組の流れ

食育と関連する単元のチェック → ほかの教職員への働きかけ → ほかの教職員と連携した実践 → 栄養教諭の実践的な指導力の向上

関連のある取組

◆市内の栄養教諭との意見交換（下コラム参照）
◆部活動での畑作業や調理

取組における栄養教諭の工夫

◆専門知識を得る努力が必要

部活動で運動をしている生徒から「どうしたら筋肉がつくのか」等と問われることがあり、必要な場面で的確なアドバイスをできるよう常に自己研鑽をしていかなければならない。

コラム

市内の栄養教諭との連携で、ベテランと若手が交流

市内の中学校担当の栄養教諭等６人が集まって、教材作成、授業の見学、学校全体を巻き込むための工夫等に関する情報交換を行っている。

これまでは月１回の栄養士連絡協議会等を通じて、面識のある栄養教諭に個別に助言を依頼していたが、今年度から６人のグループで定期的に集まっている。

６人のうち半数は 20 代の若手であり、残り半数はベテランであることから、ベテラン教諭のノウハウを若手に伝達する場にもなっている。

ただ、作成する教材は平均的な内容になりやすいため、学校ごとの事情を踏まえて栄養教諭が独自に調整する必要性も感じている。

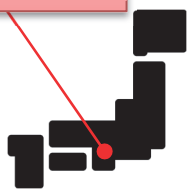
橿原市教育委員会給食係では、こうした機会に栄養教諭等が出席することについての後押しを行っており、各学校に声をかける、出張を依頼する文書を発行する等の対応がなされている。栄養教諭としても、そうした後押しがあると学校側への説明をしやすくなると考えている。

三重県立松阪あゆみ特別支援学校

家庭・教職員の共通理解のもと、偏食傾向を改善

平成 30 年に開校したばかりの、知的障がいの児童・生徒を対象とした学校。障がいの特性からこだわりが強いために偏食が多く、保護者や教職員は指導に悩んでいた。偏食の背景を知り、適切な指導を行うため、栄養教諭が専門家による指導をコーディネート。教職員の指導力に加え、食に関する指導の重要性についての意識も高まった。

School Data
児童・生徒数：157 人
学校給食：単独調理方式
栄養教諭配置：平成 30 年



現状・課題

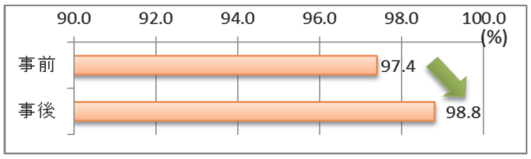
障がいの特性から特定の食材へのこだわりが強く、偏食になりがち。感覚過敏があると、食材の粒や粘り・ぬめり等の食感や色等の見た目から特定の食材を拒否することがあった。保護者は、児童・生徒の偏食の理由や障がいの特性に由来する課題への対処の仕方が分からず悩んでいた。

目標

知的障がいを持つ児童・生徒の特性を踏まえた上で、各教職員が食の指導のあり方を理解し、食育の推進に取り組む。

主な指標

食に関する指導が児童・生徒の成長にとって重要だと考える教職員の割合



（図表）食に関する指導が児童・生徒の成長にとって重要だと考える教職員の割合の変化

評価

教職員は、児童・生徒の特性を踏まえた指導についての理解が深まった。また講演会で保護者から挙がった質問を通じて保護者が欲している情報が分かり、今後の発信の仕方が明確になった。結果、食に関する指導が児童・生徒の成長にとって重要だと考える教職員の割合も増加した。

成果につながった取組

◆専門家のノウハウを保護者と教職員で共有

◆作業療法士を招いた講演で、児童・生徒の特性を理解

作業療法士を講師として招き、「特別な支援を必要とする子どもへの食育について」というテーマで、保護者対象の講演会を開催した。

保護者からは「野菜を食べないがどうしたらよいか」「箸をうまく持たせるには」等の質問が多数あり、関心の高さがうかがえた。保護者が普段感じている悩みに答える機会となった。

学校内の連携に関する取組事例の紹介

（図表）講演会の様子

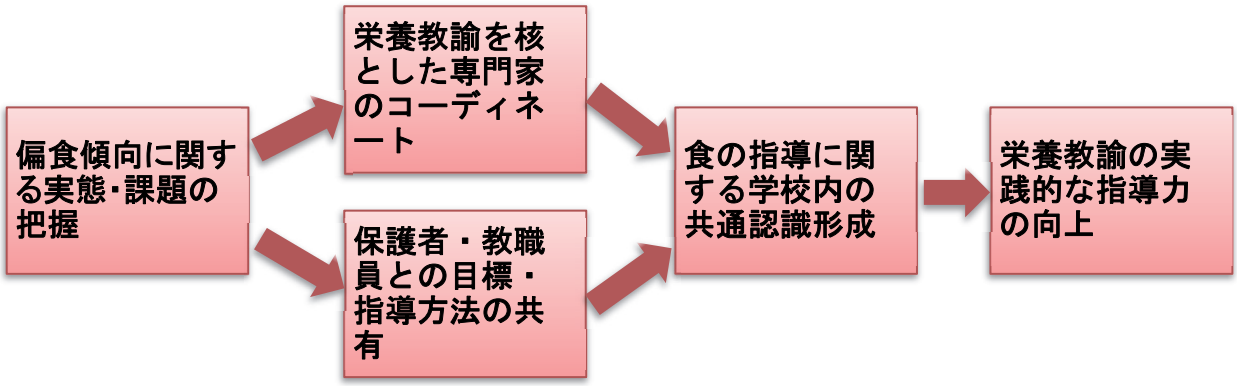
◆教職員の間で指導方法を共有

保護者向けの講演会の後、教職員向けの講演会も開催。見た目（形状・色）、食感を嫌がる場合の対応等、実例を挙げながらの説明があった。

保護者と教職員が同じ内容を学ぶことで、児童・生徒への指導についての共通認識を持つことにつながった。

【取組での工夫】給食の時間には、特に問題を抱えていると考えている児童・生徒が食べる様子を講師に見てもらい、具体的なアドバイスをもらった。

◆取組の流れ



関連のある取組

◆栄養教諭による松阪市・津市の地産地消メニューの開発
◆松阪飯南森林組合の指導によるシイタケ栽培
◆野菜の栽培活動
◆支援が必要な児童・生徒への対応

外部の講師を招くと、児童・生徒は緊張感を持ち、集中して取り組むため、内容が身に付きやすい。ただ、全く新しい取組には抵抗感を示す児童・生徒が多いため、事前に取組に関連した写真や映像を見せたり、取組の流れを順序だてて説明したりして、取組の情景を想起させておくことが欠かせない。

取組における栄養教諭の工夫

◆学級担任との連携を密に、栄養教諭からの発信も

学級担任との連絡・調整、地域との関係構築を主体的に担うことが必要であると考えている。児童・生徒の特性を踏まえた食育のあり方については、学級担任との会話の中で気付くことが多く、学級担任との連携を重視している。

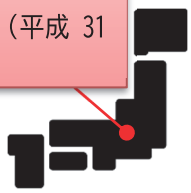
一方、栄養教諭としてどのような取組や成果を目指すかという点については、自身から発信していく必要があると考えている。

長野県須坂市立仁礼小学校・東中学校

給食センター勤務の栄養教諭と学校をつなぐ管理職

須坂市の栄養教諭は２名おり、ほぼ毎日市内 16 校の小学校・中学校・支援学校に出向き、食育授業を実施している。市内 16 校の各校の食育の取組には学校間に温度差がある中、実施校の東中学校においては、教頭がキーマンとなり、連携する教科や担当教諭との調整を行い、校内全体の進捗管理を行うことで、須坂市が目指している食育について共通理解が図れ、教職員の食に対する意識も高まった。

School Data
児童・生徒数：
209 人(仁礼小) 154 人(東中)
学校給食：共同調理方式
栄養教諭配置：
給食センター勤務（平成 31 年より東中配置）



現状・課題

須坂市の栄養教諭は２名おり、ほぼ毎日市内 16 校の小学校・中学校・支援学校に出向き、食育授業を実施している。ただし、各校の食育の取組については、学校間に温度差がある。また、栄養教諭は普段、給食センターに勤務しているため、教職員は給食担当にならなければ、「食育」は「職外」という認識があった。

目標

実施校での食育の取組を通して、教職員の食育に対する意識改革を図り、学校全体で栄養教諭と連携した食育の実施につなげる。

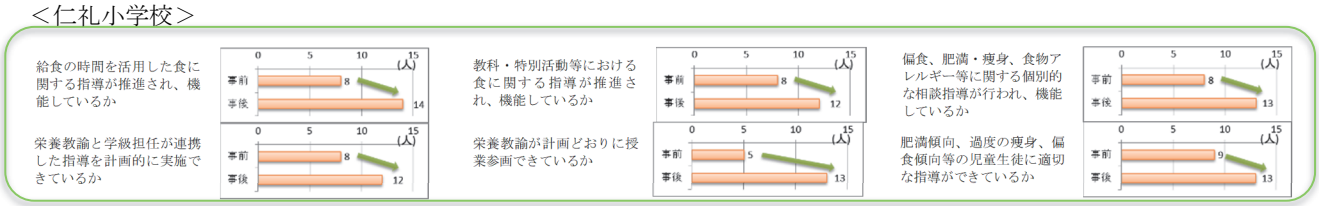
主な指標

教職員の食に対する意識の向上

評価

教頭がキーマンとなり連携する教科や担当教諭との調整を行い、食育は学校全体で取り組むべきという意識を醸成できた。
実施校の教職員の食に対する意識を向上し、給食や教科等における食に関する指導ができている割合が増加した。

＜仁礼小学校＞



＜東中学校＞

（図表）給食の時間における食に関する指導ができている教職員の割合の変化

（図表）教科等における食に関する指導ができている教職員の割合の変化

（図表）個別的な相談指導ができている教職員の割合の変化

栄養教諭の連携強化に関する取組事例の紹介

成果につながった取組

◆担当校の教職員との信頼関係の構築

◆管理職や教職員と連携する

年度当初の教職員研修や学校保健委員会で、「須坂市の目指す食育」について、どのように具体化していくのか話し合い、共通理解を図ったことが、全校体制による実施につながった。栄養教諭が「身体づくりと食」についての専門職として、教職員と連携を深めて、給食時間を食育の時間と位置付けた。

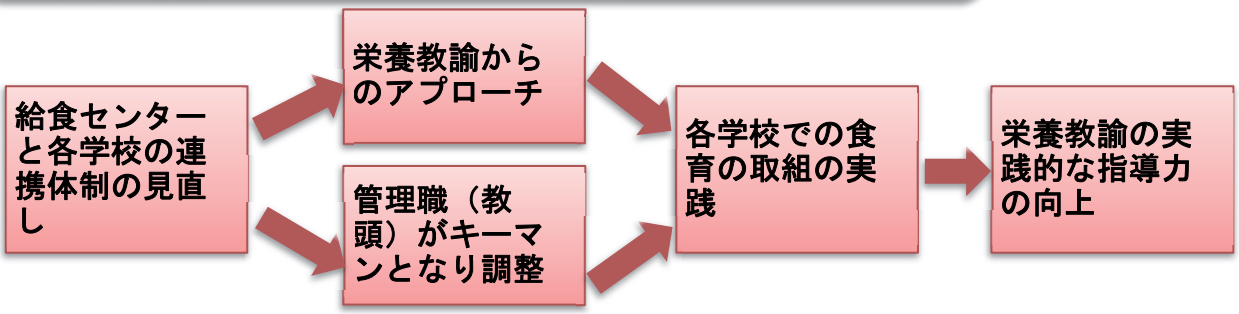
◆大規模センター勤務の栄養教諭と学校をつなぐ窓口

◆教頭が栄養教諭と学校を結ぶ役割を担う

仁礼小学校・東中学校とも、教頭が「調整役のキーマン」としての役割を果たす。教頭の調整により、各教科等の目標と栄養教諭が食育として実施したい内容を結び付け、学校全体のマネジメントを行った。

【取組での工夫】東中学校の教頭は、「食育は教科の一つになり得る」と話す。授業時間が少ない中でも食育に取り組めるよう、教頭が窓口となり打ち合わせのための調整役を果たして学校教諭と栄養教諭の連携を図った。栄養教諭が食育の先生として連携できる場や、必要とされる場を作っていく。

◆取組の流れ



関連のある取組

（仁礼小学校）※東中学校については P7 を参照

◆保護者と連携した食育授業、親子給食、調理実習、マナー講座

◆栄養バランスを考慮した献立の作成、調理実習

◆養護教諭の保健指導と連携した、健康と食生活に関する授業

取組における栄養教諭の工夫

◆栄養教諭は市と学校の食育をつなぐキーマン

栄養教諭は、須坂市食育推進基本計画に沿って各課等と連携し、９年間の義務教育の中で学校・家庭・地域の役割を明確にし「つける力（めざす姿）」を保護者に周知。

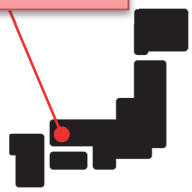
教職員には須坂市教育委員会が目指す教育の中の食育の位置付けを周知。単発で行う食育でなく、「新学習指導要領に向けた教科等横断的なカリキュラム・マネジメント」としての食育の位置付けを模索。

山口県宇部市立船木小学校

先輩栄養教諭との連携で指導力アップ

食に関する指導を充実させるため、宇部市内の栄養教諭との連携を強化。６年生の公開授業研究会の準備にあたり、ベテラン栄養教諭の授業を参観したり、指導・助言を受けたりしながら指導案を検討した。公開授業での児童の反応は上々。児童の減塩意識が向上し、栄養教諭間の連携状況も強化した。

School Data
児童数：141 人
学校給食：単独調理方式
栄養教諭配置：平成 24 年



現状・課題

食に関する指導をより充実させるため、他校の栄養教諭との連携を強化する必要があった。

目標

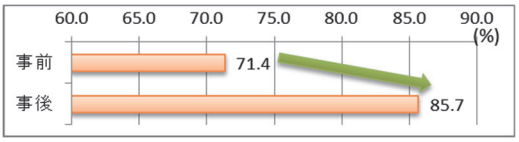
宇部市内の栄養教諭との連携を強化し、指導力の向上を目指す。

主な指標

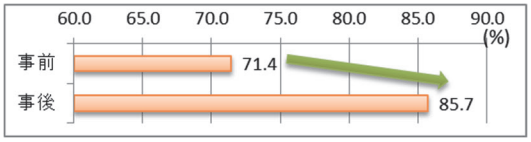
栄養教諭（学校栄養職員）間で互いに学びあう関係があると思う栄養教諭の割合
経験年数差のある栄養教諭（学校栄養職員）に気軽に相談することができると思う栄養教諭の割合

評価

公開授業研究会の準備では、他校のベテラン栄養教諭に指導・助言を受けながら市内全栄養教諭・学校栄養職員で指導案を検討。公開授業では児童の反応がよく、授業の工夫改善の成果を実感した。宇部市全体でも、栄養教諭の連携に関する指標が向上した。



（図表）栄養教諭間で互いに学びあう関係があると思う栄養教諭の割合の変化



（図表）経験年数差のある栄養教諭に気軽に相談することができると思う栄養教諭の割合の変化

成果につながった取組

◆公開授業研究会に向けた検討の実施

◆先輩栄養教諭の助言により指導案を繰り返し検討

公開授業の対象は６年生の生活習慣病の予防に関する授業。まずはベテラン栄養教諭の授業を参観し、内容を協議した。その後、栄養教諭間で模擬授業を行いながら指導案の検討を繰り返した。さらに、校内でも指導案の検討を行った。

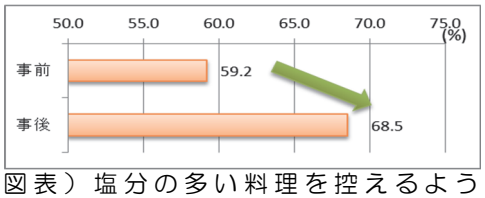
（図表）指導案検討会の様子

栄養教諭の連携強化に関する取組事例の紹介

当初、栄養教諭は血管の模型や死因のデータから授業を始めるつもりだったが、ベテラン栄養教諭の助言を受け、動画（男児が夜遅くまでゲームをしたり、カップラーメンやポテトチップスを食べたりしている様子）から始めることとした。実際の授業では、児童にとっては自分の生活を振り返るきっかけとなり、集中して聞いている様子であった。

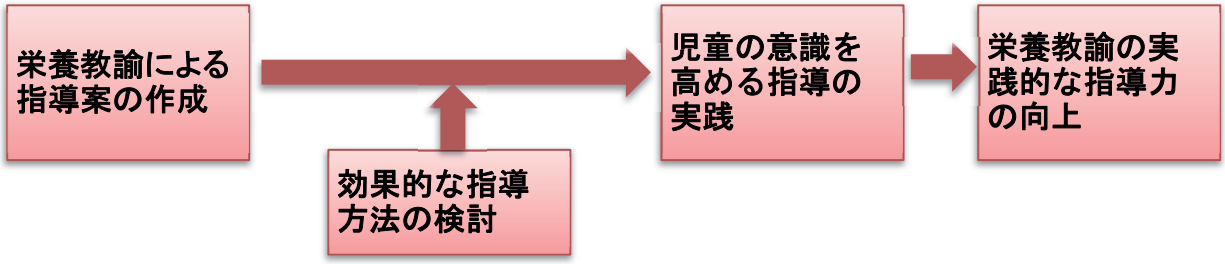
◆公開授業を通して児童の減塩意識を向上

授業の中では、菓子に含まれる脂質・食塩の量を成分表示から調べたり、砂糖・脂質・食塩をとり過ぎない間食のとり方を考えたりした。取組後、塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合が増加した。



（図表）塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合の変化

◆取組の流れ



関連のある取組

◆地域に向けた毎月の通信の作成
◆地域のシェフ及び生産者を招いた「味覚教室」の開催
◆地域の特産・万倉なすの生産者、宇部市農林振興課の職員を招いた講話

取組における栄養教諭の工夫

◆地域での照会先を把握しておく

積極的に動けるよう、情報のアンテナを張り、きちんと関係各所と話ができる能力が必要。校外では自治体の担当課等、地域での照会先がある程度わかれば、スムーズに依頼を進められることが多い。

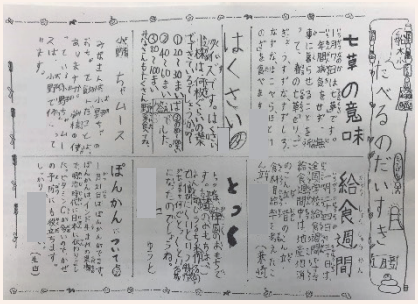
校内で学級担任と話をする際は、児童の様子を把握しておかなければならないため、日ごろから変化に気付けるよう注意している。

コラム

児童自身がテーマを決め、地域に向けて発信

５・６年生の給食委員会の児童が毎月、食育通信（「船木小　食べるのだいすき」）を作成。各自治会に配布し、回覧板で伝達しているほか、市民センターにも配布する。

通信の内容については基本的に、児童自身が考えている。児童自身の言葉で発信することで、地域住民の関心が高まりやすい。給食、食材、料理、食文化等に関する知識のほか、朝食摂取や減塩についても発信している。



（図表）「船木小　食べるのだいすき」の資料

アンケート分析

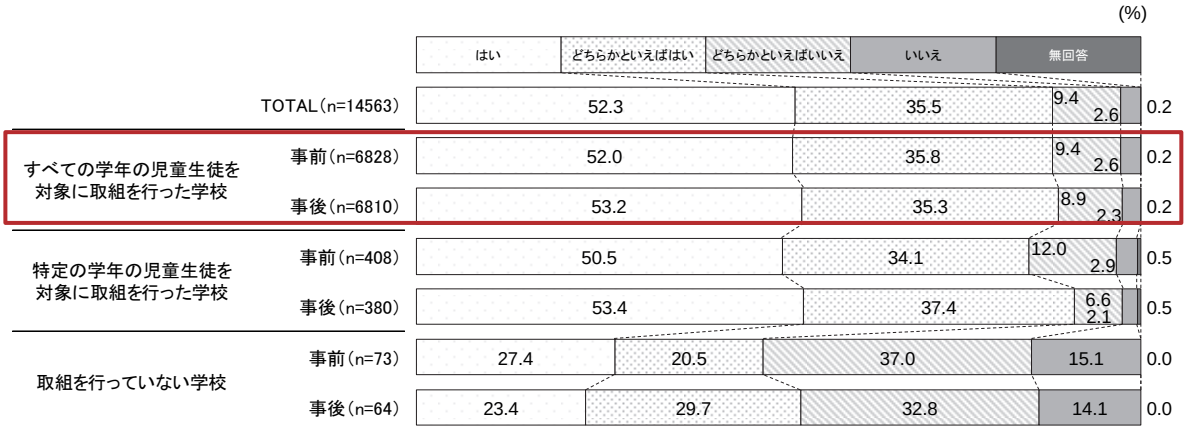
実施校（全 21 校）で実施した、児童生徒及び保護者に対するアンケートを分析したところ、児童生徒の効果として、以下の成果がみられました。

食に関する課題を意識して取組を行うことで普段の行動に結び付きやすい

実施校の食に関する課題を意識した取組に着目し、取組状況で児童生徒の食に関する意識の変化に違いがあるか分析しました。

食事マナーに関する課題を意識して取組を行った学校では児童生徒が食事マナーに気を付けている割合が高く、課題を意識して取組を行うことで普段の行動に結び付きやすいと考えられます。

図表　【児童生徒】食事マナーに気を付けているか（単一回答）／取組状況別

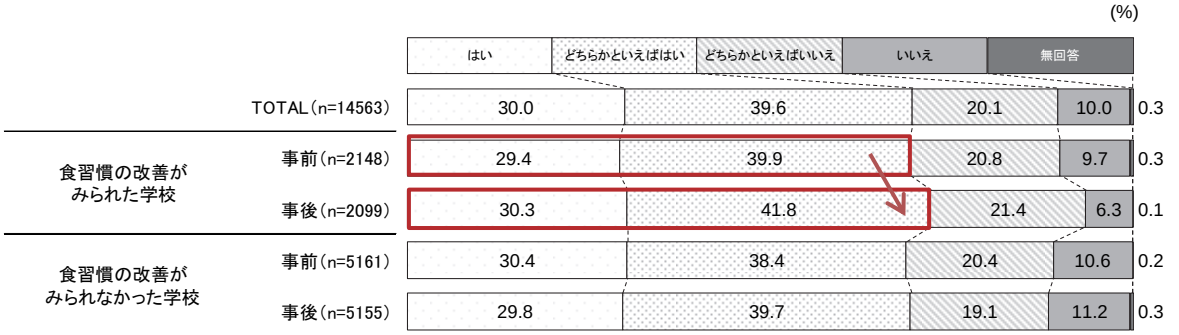


食に関する意識と食習慣の両方に働きかけていくことが重要

実施校の取組前後の児童生徒の食習慣に着目し、食習慣の改善の有無による意識の変化について分析しました。

食習慣の改善がみられた学校では、取組前よりも、児童生徒が栄養バランスを考えて食事やおやつをとる割合が高くなっています。食習慣と食に関する意識には関連があることから、食に関する意識と食習慣の両方について児童生徒に働きかけていくことが重要と考えられます。

図表　【児童生徒】一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとるか（単一回答）／食習慣の改善の有無別



アンケート分析

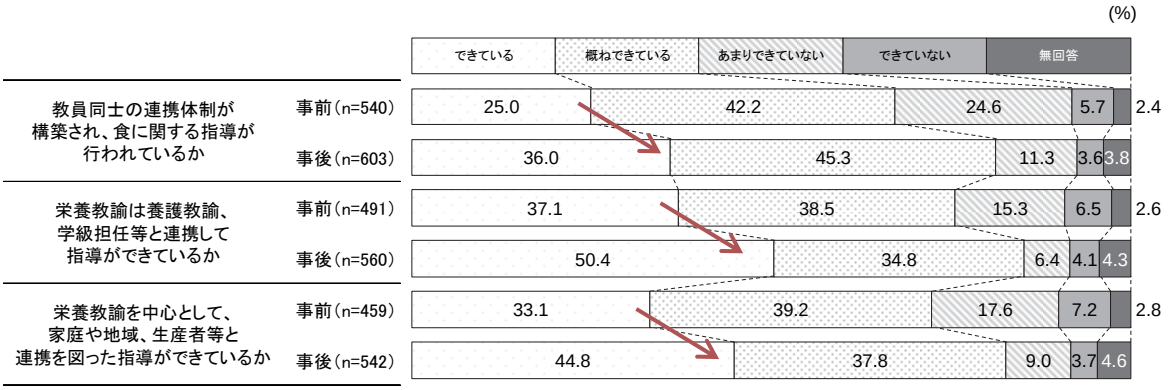
実施校（全 21 校）で実施した教師に対するアンケートを分析したところ、以下の成果がみられました。

事業に取り組むことで食に関する指導体制が充実

食に関する指導について取組前後を比較すると、いずれの項目も「できている」割合が10ポイント以上増えています。

「つながる食育推進事業」に取り組むことで、食に関する指導体制が構築されたり充実したりする傾向があると考えられます。

図表　【教師】食に関する指導（単一回答）

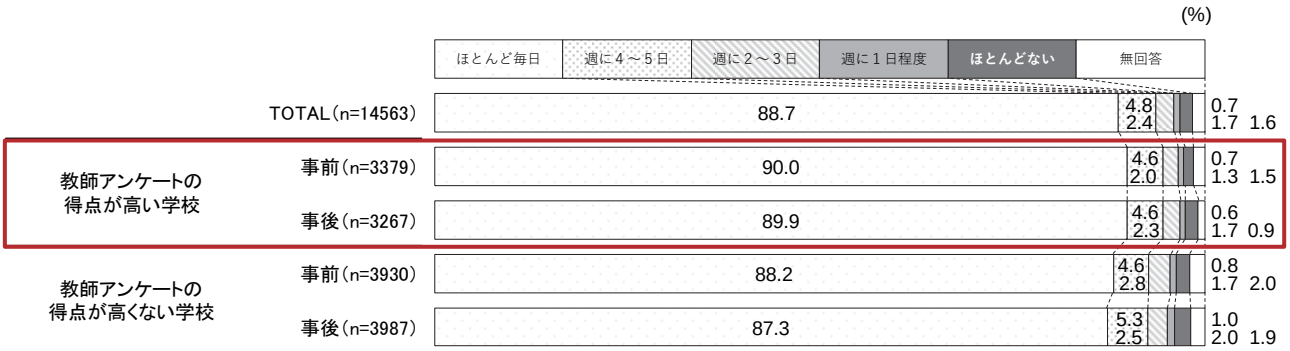


食育に対する教師の意識・行動は、児童生徒に好影響

実施校の取組後の教師向けアンケートを得点化し、教師全員の平均得点と児童生徒の行動との関係を分析しました。

教師アンケートの得点が全実施校の平均より高い学校のほうが、児童生徒が朝食を食べる頻度が高くなっています。食育に対する教師の意識や行動が充実していると、児童生徒の食習慣によい影響を与えると考えられます。

図表　【児童生徒】朝食を食べる頻度（単一回答）／教師アンケートの得点別



「つながる食育」での栄養教諭の役割・工夫

食育を進める上では、栄養教諭が中心的な役割を果たしながら、家庭や保護者、生産者や地域の関係団体、ほかの教職員等と連携して取組を行うことが重要です。栄養教諭へのアンケート結果やヒアリング結果から、栄養教諭が中心となって取り組んだ内容や工夫した点として、以下の内容が確認されました。

家庭や保護者との連携では、保護者参加型の取組が有効

児童生徒の食習慣の改善には家庭の協力が不可欠です。保護者も参加できる取組を行う、学級担任等のほかの教職員と連携する等の工夫で、家庭とのつながりを作ることが大切です。

食物アレルギーや肥満/やせ傾向のある子供や保護者等に対する個別指導の実施	7
保護者を対象とした食育教室（親子料理教室・給食試食会・講演会等）の企画・実施	19
保護者の食育に関する意識等の実態把握（アンケート等の作成・実施）	11
学校と家族をつなぐ方策の企画・実施	11

具体的な取組内容	家庭へ働きかける際の工夫
◆ 学級担任と連携し、児童生徒の食に関する課題の把握をする ◆ 給食試食会を行い、同時に塩分測定等の取組を組み合わせる ◆ 親子での料理教室を開催する ◆ 保護者向けの食育講演会を開催する ◆ 保護者を講師役として授業に招く	◆ 通信や給食レシピ等を作成し、児童生徒を通じて家庭に配布する ◆ 授業参観や懇談会の際に、学級担任に保護者への働きかけを依頼する ◆ ＰＴＡを通じて取組への参加を呼びかける ◆ ＰＴＡとともに食に関する取組を企画・実施する

生産者や地域、関係団体等との関係性を構築し、理解を深める

地域と連携することで、その地域の状況や特産物等への理解が深まります。そのためには、栄養教諭が自ら地域との関係性を構築することも重要です。

地場産物の調達や授業での連携のための地元生産者との連絡調整	13
校内や地域、生産者などを含む地域全体の食育推進体制の構築	11
学校と地域や生産者をつなぐ方策の企画・実施	12

具体的な取組内容	地域へ働きかける際の工夫
◆ 地域の生産者を招き、授業で生産の苦労等の体験談を話してもらう等、児童生徒との交流の機会を作る ◆ 生産者やＪＡの指導のもと、農作物の栽培・収穫を体験する ◆ 給食の納入業者や調理員等に協力を依頼し、給食のできる過程を知る ◆ 地域のシェフを招き、親子料理教室を開催したり、食文化や味覚に関する授業を展開したりする ◆ 児童生徒が作成した食育通信を自治会や行政（市民センター等）で配布する	◆ 行政、教育委員会、ＪＡ、ＮＰＯ等、地域で中核となる団体に連携を依頼する ◆ 関係団体のリストを作成し、教職員間で共有する ◆ 栄養教諭や教職員等の人脈から、又はＳＮＳ等で、学校との連携にふさわしい人や団体を探す ◆ 有名な講師よりも、地域の身近な講師の方が、児童生徒が親しみを感じることもある ◆ 収穫の時期等、生産者の繁忙期をできるだけ避ける

学校内での連携として、栄養教諭自ら発信し働きかける努力を

栄養教諭が学校で食育に取り組んでいくためには、校内での連携が必要不可欠です。そのためには、栄養教諭自身が何を求められているかを理解し、工夫しながら校内に働きかけていくことが求められます。

「つながる食育推進事業」全体の事業計画の検討・計画づくり	15
教科等での食に関する指導の実施	15
学級担任等と連携した食に関する指導の実施	18
教科等で活用する食に関する指導教材の作成	13
給食の時間での食に関する指導の実施	20
郷土料理や地場産物を取り入れた給食の献立づくり	18
教職員等を対象とした食育に係る教育内容や食事マナー等に関する指導	10
子供の食生活等の実態把握（アンケート等の作成・実施）	16
食育推進啓発パンフレットや配布物等の企画・作成	17

栄養教諭に求められる資質	学校内で取組を円滑に進めるための工夫
◆ 校内・校外の関係者と連携するための積極的な行動 ◆ 協力を依頼するためのコミュニケーション能力 ◆ 食物や身体についての専門知識 ◆ 児童生徒一人ひとりの実態把握 ◆ 取組を行うにあたっての、課題設定→取組の企画立案→成果の確認→評価というプロセスの意識	◆ 学校全体として食育に取り組むよう、管理職に支援を依頼する ◆ 職員室での教職員の会話に耳を傾け、会話に参加する ◆ 食育への関心が薄い教職員には、目的を明確にして協力を要請する ◆ 他校の栄養教諭との横のつながりを作り、校内連携の工夫を共有する

また、食育についての取組は、１教科としての実施ではなく、さまざまな教科の中で食育に関連のある単元で協力することが求められます。以下は、実際に食育を取り入れている教科・単元の例です。

	小学校			中学校
	１・２年	３・４年	５・６年	
社会		◆特色ある地域の人々の暮らし ◆わたしたちの県	◆わたしたちの生活と食料生産	◆日本の農業・林業・漁業 ◆わたしたちの生活と文化
理科		◆植物をそだてよう ◆私たちの体と運動	◆生命のつながり ◆植物の生長 ◆からだのはたらき	◆植物の生活と種類 ◆自然と人間
生活	◆花や野菜を育てよう ◆収穫祭をしよう			
技術家庭			◆食べて元気に ◆いためてつくろう朝食のおかず	◆食生活と自立 ◆献立作りと食品の選択
保健体育		◆毎日の生活と健康 ◆育ちゆく体とわたし	◆けがの防止 ◆生活習慣病の予防	◆体の発育・発達 ◆健康な食生活と病気の予防
道徳	◆「いただきます」ということ ◆もったいないばあさん ◆食品ロス「ろすのん」			◆「いただきます」から始めよう ◆思いやり・感謝
総合的な学習の時間		◆地域を調べよう ◆栽培活動		◆ふるさとを知る ◆職場体験

「つながる食育」の推進のポイント

「つながる食育」を推進していく上で有効なポイントを整理しました。

◆児童生徒の実態を把握し、取組の内容や目標、評価指標を設定する

取組の意義を明確にするためには、児童生徒の実態を把握した上で取組の内容を考え、さらに達成すべき目標と事後の振り返りのための評価指標を決めることが重要です。

◆保護者が児童生徒と一緒に参加する機会を作る

親子料理教室等、保護者と児童生徒がともに料理する喜びを体験することが食材をはじめ食全体についてより深く考えるきっかけとなります。

◆現状や課題をデータで把握し、児童生徒・家庭・学校が共有する

アンケートや「元気いっぱい充電カード」「生活ノート」「カルシウム自己チェック表」等で現状を把握し、その結果については、児童生徒には授業の中で、家庭には食育だよりで、校内には職員会議等で共有することが望ましいでしょう。

◆学校と家庭と、双方向での情報交換・コミュニケーションを図る

学校からのおたより、家庭から授業に関連するコメントをもらうことで双方向の情報交換を進めるほか、学校保健委員会等で教職員と保護者が意見交換する場を設けることも有効です。

◆地域の生産者や食に関わる人々と児童生徒が交流する機会を作る

児童生徒が地元の農家に出向き、畑の見学や収穫体験をしたり、また生産者を学校に招いて給食をともにしたりすることで交流を深めたり、生産者への感謝の気持ちを醸成することができます。

◆学校種を超えた連携や地域のさまざまな世代との交流を図る

複数の学校が集まる連絡会議で栄養教諭が取組を紹介したり、教職員たちと意見交換を行ったりする等、栄養教諭の発信力やコーディネート力がより重要となります。

◆学校内のほかの教職員と連携を取る

栄養教諭からの積極的な働きかけや、各教職員の食への高い関心に加え、校長・教頭のリーダーシップが発揮されたり、教頭がコーディネーター役を務めると、全校一丸となり、食育事業が更に充実します。

このリーフレットは文部科学省ウェブサイトからダウンロードできます

各学校での食育に関する取組や研修・講演等でご自由にお使いください

つながる食育の推進に向けて
令和２年３月
文部科学省初等中等教育局
〒100-8959 東京都千代田区霞が関３-２-２
TEL 03-5253-4111(代)